



ZINZINO

BalanceOil

Zinzino BalanceOil er samverkandi blanda hágæðafiskiolíu sem inniheldur mikið magn omega-3, EPA og DHA fitusýra⁴, ásamt sérvalinnar extra virgin ólífíuolíu sem inniheldur mikið magn pólýfenóla⁵. BalanceOil leiðréttir og viðheldur réttu magni af EPA+DHA ásamt því að koma jafnvægi á hlutfall omega-6:3 fitusýra í líkamanum.

BalanceOil stuðlar að eðlilegri heilastarfsemi¹, eðlilegri hjartastarfsemi² og eflir ónæmiskerfið³.



Helstu kostir:

- ✓ Eðlileg **heilastarfsemi**¹
- ✓ Gott fyrir **hjartað**²
- ✓ Gott fyrir **ónæmiskerfið**³
- ✓ Eykur magn EPA og DHA í líkamanum á öruggan og skilvirkan hátt.
- ✓ Leiðréttir hlutfall omega-6/omega-3 fitusýra og kemur því í jafnvægi
- ✓ Eykur magn pólýfenóla í líkamanum sem verja blóðfitu gegn oxunarálagi⁶

- ✓ Stuðlar að og viðheldur; eðlilegri sjón⁷, eðlilegu þríglýseríðmagni í blóði⁸, eðlilegum blóðþrýstingi⁹, eðlilegu kalsíummagni í blóði¹⁰, heilbrigði beina¹¹, eðlilegri vöðvastarfsemi¹², góðri tannheilsu¹³ og eðlilegri frumuskiptingu¹⁴.

Samverkandi formúla

ÆDLILEG HEILASTARFSEMI

EPA og DHA eru með samþykktar heilsufullrðingar um að þær stuðli að eðlilegri heilastarfsemi¹. Inntaka DHA-fitusýru á meðgöngu stuðlar að eðlilegum heilabroska fósturs og brjóstmykinga¹. Þessar lang-keðju omega-3 fitusýrur eru afar mikilvægar heilsu okkar og þá ekki síður heilsu komandi kynslóðar.

GOTT FYRIR HJARTAÐ

EPA og DHA eru með samþykktar heilsufullrðingar um að þær séu góðar fyrir hjartað. Þær stuðla að eðlilegri hjartastarfsemi².

GOTT FYRIR ÓNÆMISKERFIÐ

BalanceOil inniheldur D-vítamín, sem er afar mikilvægt fyrir ónæmiskerfið og eðlilega starfsemi þess³.

FISKIOLÍAN

Fiskiolían okkar (frá LÝSI HF) er fyrst og fremst framleidd úr skammlífum smáum uppsjávarfiskum svo sem sardínnum, ansjósum og makríl, en ekki eru gerðar neinar sérstakar kröfur um ákveðnar fisktegundir. Aðalatriðið er að fitusýrusamsetningin hámarki með skilvirkum hætti æskilegt hlutfall omega-6/3 fitusýra í líkamanum, innan 120 daga.

Fiskiolían okkar er unnin úr heilum, óunnum fiski. Olían er sett í gegnum hreinsunarferli sem fjarlægir umhverfisleg mengunarefni. Fiskiolían sem notuð er í Balance-vörum er framleidd samkvæmt ströngustu kröfum um EPA og DHA, og hefur vottun um að vera laus við þungmálma og önnur eiturefni. Lýsi HF, framleiðandi BalanceOil, uppfyllir allar reglugerðir og framleiðslukröfur og er með GMP-vottun (staðall um góða framleiðsluhætti á matvælum og lyfjum).

ÓLÍFUOLÍAN

BalanceOil inniheldur sérstaka kaldpressaða extra-virgin ólífuolíu sem er sérvalin vegna þess hve hún inniheldur hátt hlutfall pólýfenóla (yfir 350 mg/kg)⁵. Pólýfenólar eru öflug þráavarnarefni sem hafa margs konar jákvæð áhrif á heilsuna. Þeir verja BalanceOil í flöskunni en einnig í líkama þínum, sem er jafn mikilvægt. Vörur okkar eru án erfðabreyttra lífvera (GMO-frjár).

FISKI- OG ÓLÍFUOLÍA / SAMVIRKNI = ÁRANGUR

Nútfma unnið mataræði inniheldur óhóflega mikið af omega-6 fitusýrum og ekki nægilega mikið af omega-3 fitusýrum. Vísindamenn okkar bjuggu til BalanceOil til að sameina omega-3 og hárrétt magn af réttu pólýfenólunum – til að fá samverkandi blöndu sem skilar frábærum árangri.

STAÐFESTING Á BALANCE Á 120 DÖGUM

Löggiltar rannsóknarstofur okkar hafa greint meira en 270.000 sýni (janúar 2019) og gagnagrunnur okkar er því sá stærsti í heimi. Hlutfall omega-6:3 fitusýra hjá fólki sem ekki tekur nein omega-3 fæðubótarefni var að meðaltali 12:1 í Norður-Evrópu, 15:1 í Evrópu og 25:1 í Bandaríkjunum. Eftir að hafa neytt BalanceOil í 120 daga mælist hlutfallið að meðaltali undir 5:1, og í mörgum tilvikum undir 3:1.

RÁÐLÖGÐ NOTKUN:

0,15 ml BalanceOil fyrir hvert kíló líkamsþyngdar. Skammtastærð ræðst af líkamsþyngd. Fullorðnir sem vega 50 kg: 7,5 ml á dag. Fullorðnir sem vega 80 kg: 12 ml á dag. Farið ekki yfir ráðlagt næringarviðmiðunargildi.

GEYMSLA:

Óopnaðar flöskur skal geyma á dimmum, þurrum stað við stofuhita eða í ísskáp. Opnar flöskur skal geyma í ísskáp og nota innihaldið innan 45 daga. Ef olían er geymd við hitastig sem er lægra en 4°C getur hún orðið skýjuð vegna þéttingar í ólífuolíunni. Ef olían er sett í stofuhita mun hún verða tær aftur. Geymið þar sem börn ná ekki til.

ATHUGIÐ:

Ekki skal neyta fæðubótarefna í stað fjölbreyttrar fæðu. Ef þú notar blóðþynningarlyf skaltu hafa samráð við lækni fyrir notkun BalanceOil.

NÆRINGARVIÐMIÐUNARGILDI í 7,5 ml 12 ml

Fiskiolía	4142 mg	6627 mg
Omega-3	1549 mg	2478 mg
þar af: C20:5 (EPA)	802 mg	1283 mg
þar af: C22:6 (DHA)	427 mg	683 mg
Olíusýra (omega-9)	1918 mg	3069 mg
D3-vítamín (250 % af RDS)	12,6 ug	
(400 % af RDS)		20 ug

* % af næringarviðmiðunargildi (NV) sk. Tilskipun 90/496/EBE

INNIHALDSEFNI:

Fiskiolía (ansjósur, makrill, sardínur), kaldpressað ólífuolíu, blönduð tókóferól (þráavarnarefni), náttúruleg bragðefni, D3-vítamín (kólealsíferól).



Algengar spurningar

Hvað er omega-3?

Omega-3 er samheiti yfir flokk langkeðja fjölmottaðra fitusýra sem hafa fyrsta tvítengið á milli kolefnistalnanna 3 og 4 ef talið er frá metýlenda keðjunnar. Omega-3 fitusýrur eru lífsnauðsynlegar, því líkaminn getur ekki framleitt þær sjálfur og þær verða því að vera hluti af mataræði þínu. Eina undantekningin frá þessari reglu eru konur á barneignaraldri, en þær geta í litlu magni myndað omega-3 fitusýrur. Konum í þessum hópi er samt sem áður ráðlagt að taka inn omega-3 fitusýrur með fæðunni. Það eru mismunandi gerði af omega-3 fitusýrum; stuttkeðja omega-3 fitusýrur úr jurtaríkinu og langkeðja omega-3 fitusýrur úr sjávarfangi. Langkeðja omega-3 fitusýrur hafa mestu lífvirku áhrifin, sérstaklega eikósapentaensýra (EPA, C20:5 omega-3) og dókósaheksensýra (DHA, C22:6 omega-3).

Hvaða fæðutegundir innihalda omega-3?

Langkeðja omega-3 fitusýrur (EPA og DHA) er aðallega að finna í feitum fiski eins og sardínum, makríl, ansjósum og laxi, svo nokkur dæmi séu tekin, á meðan stuttkeðja omega-3 fitusýra, svo sem alfalínólensýru (ALA), má finna í flestum jurtalíum.

Hvers vegna ætti ég að taka inn omega-3 fæðubótarefni?

Omega-3 fitusýrur úr sjávarfangi eru mikilvægar til að viðhalda heilbrigði og eðlilegu jafnvægi á milli líkamshluta. Að auki er omega-3 mikilvægt fyrir eðlilegan og heilbrigðan þroska og vöxt. Fjöldi skjalfestra vísindarannsóknna hefur sýnt fram á að omega-3 fitusýrur (EPA og DHA) eru mikilvægar fyrir hjarta- og æðakerfið², fósturþroska¹, hugrænt atferli, skap og hegðun, svo eitthvað sé nefnt.

Hversu mikið magn af omega-3 þarf ég?

Lágmarksskammtur ráðlagðrar daglegrar inntöku á EPA og DHA er mismunandi eftir löndum og stofnunum. Hér á eftir koma nokkur dæmi:

- EFSA (Matvælaöryggisstofnun Evrópu); 250 mg EPA+DHA/daglega
- AHA (American Heart Association); Tveir skammtar af feitum fiski vikulega
- ISSFAL (International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids); Minnst 500 mg EPA+DHA/daglega
- WHO (Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin); 200–500 mg EPA+DHA daglega

Hefðbundið mataræði Vesturlandabúa inniheldur umframmagn af omega-6 fitusýrum, samanborið við omega-3 fitusýrur, og því er nauðsynlegt að auka daglega inntöku á omega-3 fitusýrum upp í 3 grömm, til að ná fram eðlilegu jafnvægi á hlutfall omega-6/omega-3 fitusýra.

Hvaðan kemur fiskurinn sem notaður er í BalanceOil?

Balance olían okkar er framleidd af LÝSI á Íslandi. Fiskiolían sem er notuð er fyrst og fremst fengin úr smáum uppsjávarfiski, líkt og sardínum, ansjósum og makríl. Engin krafa er um að sérstök fiskitegund sé notuð í olíuna og því geta allt að 30 fiskitegundir verið notaðar hverju sinni. Mikilvægast er að fiskiolían innihaldi hátt og æskilegt hlutfall af fitusýrum (EPA + DHA), til þess að tryggja að olían hámarki Omega-6/3 fitusýruhlutfall líkamans á 120 dögum.

Hinn villti fiskur er veiddur á mismunandi hafsvæðum í Atlantshafi og Kyrrahafi.

Fiskiolían er vottuð af yfirvöldum viðeigandi hafsvæða, þar sem kemur fram að fiskurinn sé veiddur á samþykktum fiskisvæðum og mörg þessara fiskisvæða hafa vottun frá samtökunum “Friends of the Sea”.

Fiskiolían okkar er fengin úr heilum og óunnum fiski, en allur ónýttur afgangur er notaður til að fæða önnur dýr og kemur þannig í veg fyrir óþarfa sóun.

Fiskiolían er vandlega yfirfarin og vottuð og uppfyllir alla skilmála og reglur Evrópusambandsins varðandi þungmálma og önnur eiturefni. Hjá LÝSI fer olían í gegnum annað hreinsunarferli til þess að fjarlægja önnur mengunarefni frá umhverfi (e. environmental contaminants), áður en olíunni er blandað saman við ólífuolíuna.

LÝSI uppfyllir allar reglugerðir og framleiðslukröfur ásamt því að vera með GMP-vottun (Good Manufacturing Practices), sem er staðall um góða framleiðsluhætti á matvælum og lyfjum.

Eru einhver erfðabreytt efni í fiskiolíunni?

Nei.

Hvers vegna er mikilvægt að hafa eðlilegt hlutfall omega-6/ omega-3 fitusýra í líkamanum?

Mataræði vesturlandabúa inniheldur mikið magn af omega-6 fitusýrum og tiltölulega lítið magn af omega-3 fitusýrum úr sjávarfangi, þetta eykur ójafnvægið milli omega-6 og omega-3 fitusýra í líkamanum. Slíkt ójafnvægi eykur hættuna á lífsstílstengdum heilsuvandamálum. Bæði omega-6 og omega-3 fitusýrur eru undanfarar fyrir hormónalik boðefni (eikósanóíða) í líkamanum. Eikósanóíðar úr omega-6 eru bólgumyndandi og stuðla að krónískri bólgumyndun. Boðefni sem fengin eru úr omega-3 fitusýrum hafa minni bólgumyndandi virkni og sum þeirra draga úr bólgumyndun. Á margan hátt bæta eikósanóíðarnir hver annan upp og þess vegna er mikilvægt að hafa gott jafnvægi á milli þeirra. Eðlilegt hlutfall omega-6/omega-3 fitusýra er undirstaðan að góðu jafnvægi eikósanóíða á meðan hátt hlutfall omega-6/omega-3 fitusýra stuðlar að krónískri bólgumyndun. Norræna Ráðherranefndin mælir með að hlutfall omega-6/omega-3 fitusýra í mataræði sé undir 5:1 (sjá einnig „Fitusýrur og staðbundin hormón“).

Hvernig veit ég hvort ég er með eðlilegt hlutfall omega-6/ omega-3 fitusýra í líkamanum?

Við ráðleggjum öllum að kanna hlutfall omega-6/omega-3 fitusýra í líkamanum með því að nota Balance prófið. Prófið mælir fitusýrur í blóðinu sem endurspeglar fitusýrusamsetningu þíns daglega mataræðis. Úr fitusýrusamsetningunni er magn omega-3 og hlutfall omega-6/omega-3 fitusýra reiknað út. Ef þú ert að borða rétt samsetta fæðu ætti omega-6/omega-3 hlutfall þitt að vera lægra en 5:1, helst lægra en 3:1.

BalanceOilHEILSUFULLYRÐINGAR (EFSA)

1. DHA stuðlar að viðhaldi eðlilegrar heilastarfsemi. Fullyrðinguna er aðeins heimilt að nota fyrir matvæli sem veita a.m.k. 40 mg af DHA í hverjum 100 g og í hverjum 100 kkal. Til þess að standa undir fullyrðingunni skal neytandinn vera upplýstur um að jákvæðu áhrifin fást með daglegri inntöku á 250 mg af DHA. Inntaka móður á dókósaheksensýru (DHA) stuðlar að eðlilegri heilaþroskun í fósturum og brjóstmylkingum. Veita skal þunguðum og mjólkandi konum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á DHA þurfi að vera 200 mg til viðbótar við ráðlagðan dagskammt af omega-3 fitusýrum fyrir fullorðna, þ.e.: 250 mg DHA og EPA. Þessa fullyrðingu má aðeins nota um matvæli sem innihalda a.m.k 200 mg af DHA

2. EPA og DHA stuðla að eðlilegri hjartastarfsemi. Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar EPA og DHA eins og um getur í fullyrðingunni OMEGA-3-FITUSÝRUGJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006. Til þess að standa undir fullyrðingunni skal neytandinn vera upplýstur um að jákvæðu áhrifin fást með daglegri inntöku á 250 mg af EPA og DHA.

3. D-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins. Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni INNIHELDUR D-VÍTAMÍN líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.

4. Fullyrðingar um að matvæli innihaldi mikið magn omega-3 fitusýra, og fullyrðingar sem líklegar eru að hafa svipaða merkingu fyrir neytendur, má aðeins nota í þeim tilfellum þar sem varan inniheldur a.m.k 0,6 g af alfalínóleansýru í hverjum 100 g og hverjum 100 hitaeningum, eða a.m.k 80 mg af eikósapentaensýru (EPA) og dókósaheksensýru (DHA) í hverjum 100 g og hverjum 100 kkal. Greint og vottað við uppruna

5. Ólífuoilían (extra virgin) sem notuð er í BalanceOil er búin til úr Picual-ólífum og er kaldpressuð og sérvalin vegna þess hve hún inniheldur hátt hlutfall pólýfenóla (yfir 350 mg/kg). Greint og vottað við uppruna.

6. Pólýfenólar úr ólífuoilu verja blóðfitu gegn oxunarálagi. Þessa fullyrðingu má aðeins nota um ólífuoilu sem inniheldur a.m.k 5 mg af hýdroxýtýrósóli og afleiðum þess (þ.e. ólevrópeinefnasambönd og týrósóli) í hverjum 20 g af ólífuoilu. Til þess að standa undir fullyrðingunni skal neytandinn vera upplýstur um að jákvæðu áhrifin fást með daglegri inntöku á 20 g af ólífuoilu.

7. DHA stuðlar að viðhaldi eðlilegrar sjónar. Fullyrðinguna er aðeins heimilt að nota fyrir matvæli sem veita a.m.k. 40 mg af DHA í hverjum 100 g og í hverjum 100 kkal. Til þess að standa undir fullyrðingunni skal neytandinn vera upplýstur um að jákvæðu áhrifin fást með daglegri inntöku á 250 mg af DHA. Inntaka dókósaheksensýru (DHA) stuðlar að eðlilegum sjónþroska ungubarna upp að 12 mánaða aldri. Neytandinn skal vera upplýstur um að jákvæðu áhrifin fást með daglegri inntöku á 100 mg af DHA. Þegar þessi fullyrðing er notuð fyrir þurrmjólk skulu a.m.k 0,3% af fitusýrum hennar vera DHA.

8. DHA og EPA stuðla að því að viðhalda eðlilegu þríglyseríðmagni í blóði. Þessa fullyrðingu má aðeins nota um matvæli sem innihalda 2 g dagskammt af EPA og DHA. Til þess að standa undir fullyrðingunni skal neytandinn vera upplýstur um að jákvæðu áhrifin fást með daglegri inntöku á 2 g af EPA og DHA. Þegar þessi fullyrðing er notuð fyrir bætiefni og/eða efnabætt matvæli skulu neytendur vera upplýstir um að taka ekki inn meira en sem nemur 5 g af ráðlögðum dagskammti af EPA og DHA, samanlagt. DHA stuðla að viðhaldi eðlilegu þríglyseríðmagni í blóðinu. Þessa fullyrðingu má aðeins nota fyrir matvæli sem innihalda 2 g dagskammt af DHA og innihalda DHA ásamt eikósapentaensýru (EPA). Til þess að standa undir fullyrðingunni skal neytandinn vera upplýstur um að jákvæðu áhrifin fást með daglegri inntöku á 2 g af DHA. Þegar þessi fullyrðing er notuð fyrir bætiefni og/eða efnabætt matvæli skulu neytendur vera upplýstir um að taka ekki inn meira en sem nemur 5 g af ráðlögðum dagskammti af EPA og DHA, samanlagt.

9. DHA og EPA stuðla að og viðhalda eðlilegum blóðþrýstingi. Þessa fullyrðingu má aðeins nota um matvæli sem innihalda a.m.k 3 g af EPA og DHA. Til þess að standa undir fullyrðingunni skal neytandinn vera upplýstur um að jákvæðu áhrifin fást með daglegri inntöku á 3 g af EPA og DHA. Þegar þessi fullyrðing er notuð fyrir bætiefni og/eða efnabætt matvæli skulu neytendur vera upplýstir um að taka ekki inn meira en sem nemur 5 g af ráðlögðum dagskammti af EPA og DHA, samanlagt.

10. D-vítamín stuðlar að eðlilegu kalsíummagni í blóði. Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni INNIHELDUR D-VÍTAMÍN líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.

11. D-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina. Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni INNIHELDUR D-VÍTAMÍN líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.

12. D-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar vöðvastarfsemi. Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni INNIHELDUR D-VÍTAMÍN líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.

13. D-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegra tanna. Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni INNIHELDUR D-VÍTAMÍN líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.

14. D-vítamín gegnir hlutverki við frumuskiptingu. Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni INNIHELDUR D-VÍTAMÍN líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.